

Analisis Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 1 Jember

Ahmad Pandu Andana¹, Lady Agustina², Ahmad Sulaiman³

¹ Universitas Muhammadiyah Jember; ahmadpanduandana10@gmail.com

² Universitas Muhammadiyah Jember; ahmadpanduandana10@gmail.com

³ Universitas Muhammadiyah Jember; ahmadpanduandana10@gmail.com

Abstrak: Olahraga merupakan kebutuhan bagi manusia dalam kehidupan, agar jasmani dan derajat sehatnya terjaga secara baik. Pentingnya keadaan kondisi fisik pada setiap individu masing-masing untuk meraih prestasi. Salah satu dalam meraih prestasi olahraga ada faktor yang penting ialah dibutuhkan unsur penguasaan teknik, tak-tik, kondisi fisik, dan kemampuan mental yang harus dimiliki seorang atlet. Menurut teori yang disampaikan untuk memiliki kondisi fisik yang bagus dan prima ialah harus melakukan latihan yang sesuai dengan program latihan yang telah dirancang dengan baik dan sesuai kebutuhan pada cabang olahraga. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 1 Jember. Jenis penelitian ini metode deskriptif kualitatif. Metode deskriptif kualitatif adalah untuk memahami fenomena yang sedang terjadi secara alamiah dalam keadaan-keadaan yang sedang terjadi secara ilmiah. Sampel yang akan digunakan yaitu siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Jember yang terdiri dari 9 siswa. Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes MFT (Multistage Fitness Test). Hasil dari penelitian yang diperoleh Jember dengan 9 subjek mampu melewati di level pertama, akan tetapi ketika pada level ke-2 ada 4 subjek tidak mampu memenuhi dengan genap karena badannya ada yang kurus atau kecil. Sedangkan yang level standar ada 3 subjek, artinya kondisi fisik tersebut kurang dikarenakan dengan usia 15 tahun kurang terlatih atau belum terbiasa berlari, sehingga kondisi fisiknya lemah. Sedangkan level tertinggi dari 9 subjek ada 2 subjek, artinya 2 subjek tersebut mampu melewati level lebih dari yang lain, akan tetapi masih belum dikatakan baik karena badannya terlalu gemuk.

Keywords: kondisi fisik, ekstrakurikuler futsal

DOI: <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i1.24>

*Correspondence: Ahmad Pandu Andana

Email: ahmadpanduandana10@gmail.com

Received: 18-07-2023

Accepted: 23-08-2023

Published: 25-09-2023



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Sports are a necessity for humans in life to maintain good physical health and well-being. The importance of physical fitness varies for each individual in achieving success in sports. One crucial factor in achieving success in sports is the mastery of techniques, tactics, physical fitness, and mental abilities required by an athlete. According to the theory presented, maintaining good and optimal physical fitness requires appropriate training that is well-designed and tailored to the needs of the specific sport. The objective of this research is to analyze the physical fitness of extracurricular futsal students at SMP Muhammadiyah 1 Jember. This research adopts a qualitative descriptive method, which aims to understand naturally occurring phenomena scientifically. The sample consists of 9 futsal extracurricular students from SMP Muhammadiyah 1 Jember. The research instrument used in this study is the Multistage Fitness Test (MFT). The results of the study show that out of the 9 subjects in Jember, all were able to pass the first level of the test. However, in the second level, four subjects could not complete it, mainly due to their slender or small body size. In the standard level, there were three subjects who did not perform well, indicating that their physical condition was weak, possibly because, at the age of 15, they were not adequately trained or accustomed to running. On the other hand, two subjects out of the nine reached the highest level, signifying their superior physical fitness compared to others, although it is worth noting that their body size was on the heavier side, indicating room for improvement.

Keywords: *physical condition, futsal extracurricular activities.*

Pendahuluan

Olahraga merupakan kebutuhan bagi manusia dalam kehidupan, agar jasmani dan derajat sehatnya terjaga secara baik (Prasetyo, 2015; Kong, 2019; Real-Pérez, 2022; Volynkina, 2022), peran olahraga dalam menunjang terciptanya sumber energy manusia yang mempunyai kualitas jasmani yang bagus sudah tak diragukan lagi. Kebugaran jasmani adalah sebuah faktor paling utama ketika melakukan suatu aktivitas gerak fisik dengan mempunyai kualitas tubuh yang bugar dan prima maka akan dipastikan sanggup menyelesaikan tugas dengan tanpa terlalu merasa lelah pada tubuhnya atau tidak terlalu berarti, tingkat produktifitas yang baik dapat ditentukan oleh tingkat kebugaran jasmaninya (Saputro, 2018; Davidova, 2020; Man, 2022; Toto, 2019).

Kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal menjadi sangat penting bagi penampilannya baik dalam latihan maupun pada saat pertandingan dan menjadi sangat penting dalam menjaga prestasi yang sudah diraih (Noonan, 2020; Nqweniso, 2020; Samji, 2022; Tesfaye, 2022), dalam penelitian ini yang menjadi hal penting adalah kondisi kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang masih dianggap jauh dari harapan standar kebugaran jasmani pada pemain futsal sesuai pada jenjangnya.

Dan kegiatan olahraga memiliki bentuk aktivitas fisik yang mempunyai dimensi kompleks (Pujianto, 2015; Kashuba, 2018; Koyama, 2020; Piotrowski, 2021). Pentingnya keadaan kondisi fisik pada setiap individu masing-masing untuk meraih prestasi. Salah satu dalam meraih prestasi olahraga ada faktor yang penting ialah dibutuhkan unsur penguasaan teknik, tak-tik, kondisi fisik, dan kemampuan mental yang harus dimiliki seorang atlet (Rohman dan Effendi, 2019). Untuk memiliki kondisi fisik yang bagus dan prima ialah harus melakukan latihan yang sesuai dengan program latihan yang telah dirancang dengan baik dan sesuai kebutuhan pada cabang olahraga (Bahamonde, 2019; Budzynski-Seymour, 2019; Gil-Madrona, 2021; Guo, 2022; Lubysheva, 2023; Piątek, 2018). Kondisi fisik yakni komponen yang sangat penting dalam mencapai prestasi, tingkat kondisi fisik yang akan mengarahkan atlet mengembangkan teknik dasar menuju ke teknik yang selanjutnya

Multistage Fitness Test atau *Bleep Test* merupakan sebuah rangkaian tes kebugaran. Tes ini dilakukan untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang (Andersen, 2018; Barnett, 2019; Farani, 2019; Lockie, 2019; Radziminski, 2020; Slimani, 2018). *Personal Fitness Test* (2011: 3) dalam bukunya yang berjudul *The Bleep Test Training Program: A Progressive Training Program to Improve Your Bleep Test Score* menjelaskan bahwa multistage fitness test dapat berguna untuk pemain olahraga seperti, *Cross Country*, sepak bola, futsal, hoki, rugby, kriket, atau tenis. Biasanya, tim olahraga internasional akan menjadikan multistage fitness test sebagai komponen yang sangat penting (Aoyagi, 2020; Ricci, 2022; Sanmiguel-Rodríguez, 2021).

Penelitian ini berfokus pada bagaimana kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 1 Jember. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui

kondisi fisik siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 1 Jember bisa menjadi acuan bagi pelatih untuk meningkatkan kondisi fisik siswa dari siswa itu sendiri.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, menurut Ahmadi (2014: 15) metode kualitatif adalah untuk memahami fenomena yang sedang terjadi secara ilmiah dalam keadaan-keadaan yang sedang terjadi secara ilmiah. Konsep ini lebih menekankan pentingnya sifat data yang diperoleh oleh penelitian kualitatif, yakni ilmiah. Populasi yang diteliti ini berjumlah 9 siswa, sebagaimana yang nantinya akan dibuat pengumpulan data yang terdiri dari observasi, teknik wawancara yang sudah di validasi dan tes MFT untuk mengetahui VO2 max yang merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani.

Penelitian ini merupakan deskriptif kualitatif atau menggunakan instrumen tes yang tujuan untuk pengambilan data sesuai standar yang berlaku. Jumlah populasi yang ikut ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 1 Jember sebanyak 9 siswa, dari usia 14-15 tahun. Sampel yang diambil hanya 9 siswa berdasarkan yang ikut ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 1 Jember. Pengambilan ini dilakukan sesuai standar yang berlaku dan di deskripsikan sesuai hasil penilaian. Penelitian yaitu analisis, dengan cara melakukan tes MFT (Multistage Fitness Test) untuk mengukur daya tahan kondisi fisik siswa. MFT ini dapat dilakukan dengan cara berlari sejauh 20 meter yang terdiri atas 10 level yang dimana setiap levelnya mempunyai balikan yang berbeda-beda, kemudian di deskripsikan.

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini peneliti membahas tentang analisis kondisi fisik siswa ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 1 Jember. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang dikumpulkan sendiri secara langsung dari objek yang diteliti, yang didapatkan melalui test MFT (Multistage Fitness Test). Penelitian ini di laksanakan di SMP Muhammadiyah 1 Jember, yang beralamat di jl blimbing, krajan, jemberlor, kec Patrang, pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 11 Juli 2023. Subjek dalam penelitian yang mengikuti ekstrakurikuler adalah siswa kelas 8 dan 9 SMP Muhammadiyah 1 Jember yang berjumlah 9 anak.

Tabel 1. Hasil Tes MFT

VO ₂ Max	Tingkat Kebugaran				
Laki-laki					
Umur (Tahun)	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
19	≥ 37	38 – 41	42 – 51	52 – 59	60 – 80
20 - 29	≥ 37	38 – 41	42 – 44	45 – 48	≥ 49
30 - 39	≥ 35	36 – 39	40 – 42	43 – 47	≥ 48
40 - 49	≥ 33	34 – 37	38 – 40	41 – 44	≥ 45
50 - 59	≥ 30	31 – 34	35 – 37	38 – 41	≥ 42
≥ 60	≥ 26	27 – 30	31 – 34	35 – 38	≥ 39

Norma kriteria penilaian (Nandang Hermanwan, 2014)

NO	Nama	MFT	Klasifikasi
1.	RAS	2.6	Kurang
2.	AP	4.3	Kurang
3.	MFI	3.6	Kurang
4.	RF	2.7	Kurang
5.	MDTP	4.6	Kurang
6.	NRP	3.2	Kurang
7.	MBAH	2.7	Kurang
8.	RAF	3.4	Kurang
9.	APS	2.3	Kurang

1. Hasil analisis subjek RAS

Saat subjek RAS melakukan aktivitas berlari subjek RAS pada level pertama subjek memenuhi. Pada level ke-2 subjek terhenti pada balikan ke-6, artinya subjek RAS gagal melakukan lari bolak balik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru. Memang subjek RAS kondisi fisiknya lemah dikarenakan badannya kurus.

2. Hasil analisis subjek AP

Saat subjek AP melakukan aktivitas berlari subjek AP pada level pertama subjek memenuhi. Pada level 4 subjek terhenti pada balikan ke-4, artinya subjek AP gagal melakukan lari bolak-balik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru, memang subjek AP kondisi fisiknya terpenuhi dibandingkan yang lain.

3. Hasil analisis subjek MFI

Saat subjek MFI melakukan aktivitas berlari subjek MFI pada level pertama subjek memenuhi. Pada level 3 subjek terhenti pada balikan ke-6, artinya subjek MFI gagal melakukan lari bolak-balik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru memang subjek MFI kondisi fisiknya atau kondisi badannya kurus.

4. Hasil analisis subjek RF

Saat subjek RF melakukan aktivitas berlari subjek RF pada level pertama subjek memenuhi. Pada level 2 subjek terhenti pada balikan ke-7, artinya subjek RF gagal melakukan lari bolak-balik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru memang subjek RF kondisi fisiknya memang lemah, karena badan subjek RF kurus.

5. Hasil analisis subjek MDTP

Saat subjek MDTP melakukan aktivitas berlari subjek MDTP pada level pertama subjek memenuhi. Pada level 4 subjek terhenti pada balikan ke-6, artinya subjek MDTP gagal melakukan lari bolak-balik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru memang subjek MDTP kondisi fisiknya lemah, karena subjek MDTP tidak terbiasa lari.

6. Hasil analisis subjek NRP

Saat subjek NRP melakukan aktivitas berlari subjek NRP pada level pertama subjek memenuhi. Pada level 3 subjek terhenti pada balikan ke-2, artinya subjek NRP gagal melakukan lari bolak-balik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru memang subjek NRP kondisi fisiknya lemah, karena subjek NRP mudah lelah.

7. Hasil analisis subjek MBAH

Saat subjek MBAH melakukan aktivitas berlari subjek MBAH pada level pertama subjek memenuhi. Pada level ke 2 subjek terhenti pada balikan ke-7, artinya subjek MBAH gagal melakukan lari bolak-balik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru, memang subjek MBAH kondisi fisiknya lemah karena badannya gemuk.

8. Hasil analisis subjek RAF

Saat subjek RAF melakukan aktivitas berlari subjek RAF pada level pertama subjek memenuhi. Pada level ke 3 subjek terhenti pada balikan ke-4, artinya subjek RAF gagal melakukan lari bolak-balik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru, memang subjek RAF kondisi fisiknya lemah karena badannya kecil.

9. Hasil analisis subjek APS

Saat subjek APS melakukan aktivitas berlari subjek APS pada level pertama subjek terpenuhi. Pada level ke-2 subjek terhenti pada balikan ke-3, artinya subjek APS gagal melakukan lari bolak-balik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada guru, memang subjek APS kondisi fisiknya lemah karena badan subjek APS gemuk.

Kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal menjadi sangat penting bagi penampilannya baik dalam latihan maupun pada saat pertandingan dan menjadi sangat penting dalam menjaga prestasi yang sudah diraih, dalam penelitian ini yang menjadi hal penting adalah kondisi kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang masih dianggap jauh dari harapan standar kebugaran jasmani pada pemain futsal sesuai pada jenjangnya. Kapasitas aerobik (Vo_2 max) adalah kemampuan atau kapasitas seseorang untuk menggunakan oksigen sebanyak-banyaknya dan merupakan indikator tingkat kesegaran jasmani seseorang. Daya tahan aerobik (Vo_2 max) seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya. Dengan hasil tersebut diartikan sebagai besar siswa mempunyai aktivitas yang kurang untuk mendukung kebugaran jasmani daya tahan aerobik (Vo_2 max).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat tingkat daya tahan aerobik (Vo_2 max) siswa ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 1 Jember dengan 9 subjek mampu melewati di level pertama, akan tetapi ketika pada level ke-2 ada 4 subjek tidak mampu memenuhi dengan genap karena badannya ada yang kurus atau kecil. Sedangkan yang level standar ada 3 subjek, artinya kondisi fisik tersebut kurang dikarenakan dengan usia 15 tahun kurang terlatih atau belum terbiasa berlari, sehingga kondisi fisiknya lemah. Sedangkan level tertinggi dari 9 subjek ada 2 subjek, artinya 2 subjek tersebut mampu melewati level

lebih dari yang lain, akan tetapi masih belum dikatakan baik karena badannya terlalu gemuk.

Melihat dari kondisi tersebut perlu adanya peningkatan tingkat daya tahan aerobik (Vo2 max) siswa, kegiatan ekstrakurikuler harus lebih mengoptimalkan latihan fisik agar kondisi fisik siswa lebih optimal. Hal tersebut menjadi pelatih harus mampu membuat kegiatan ekstrakurikuler yang baik, seperti metode permainan yang menyenangkan, selalu motivasi siswa dan memberi apresiasi kepada semua siswa sehingga siswa akan senang dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 1 Jember.

Simpulan

Didasarkan pada hasil penelitian dan analisis data yang disajikan terkait tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 1 Jember, maka kesimpulannya adalah bahwa tingkat kondisi fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal berada pada kategori kurang, ini berarti kualitas fisik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal harus terus ditingkatkan. Dari hasil penelitian ini bahwa pentingnya tes MFT bagi ekstrakurikuler olahraga khususnya ekstrakurikuler futsal. Dengan dilakukannya tes MFT secara periodik akan dipastikan kondisi atlet semakin meningkat. Sehingga akan berkontribusi dalam pencapaian hasil pertandingan yang ditargetkan serta meraih prestasi yang diharapkan baik dari pemain maupun pihak sekolah yang menargetkan harus berprestasi agar mampu bersaing dengan sekolah lain sederajatnya.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, R. (2014). *Metologi penelitian kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Andersen, E. (2018). Relationship of absolute and relative lower-body strength to predictors of athletic performance in collegiate women soccer players. *Sports*, 6(4). <https://doi.org/10.3390/sports6040106>
- Aoyagi, K. (2020). A qualitative investigation of the factors perceived to influence student motivation for school-based extracurricular sports participation in Japan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 624–637. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1700139>
- Bahamonde, C. (2019). Effect of an extracurricular sport activity program on young Chileans. *Retos*, 35, 261–266.
- Barnett, L. (2019). Impact of cultural background on fundamental movement skill and its correlates. *Journal of Sports Sciences*, 37(5), 492–499. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1508399>
- Budzynski-Seymour, E. (2019). Heart rate, energy expenditure, and affective responses from children participating in trampoline park sessions compared with traditional extra-

- curricular sports clubs. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(10), 1747–1755. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.09351-9>
- Davidova, L. N. (2020). Specifics of teenagers' aggressive behavior in extracurricular team and game activity. *Integration of Education*, 24(1), 144–158. <https://doi.org/10.15507/1991-9468.098.024.202001.144-158>
- Farani, A. Y. (2019). Modeling farmers' responsible environmental attitude and behavior: a case from Iran. *Environmental Science and Pollution Research*, 26(27), 28146–28161. <https://doi.org/10.1007/s11356-019-06040-x>
- Gil-Madrone, P. (2021). Extracurricular Physical Activities and the Condition of Being an Only Child as a Conditioning Factor in the Psychomotor Development of 5-Year-Old Children. *Frontiers in Pediatrics*, 9. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.684418>
- Guo, J. (2022). Influencing Factors of College Students' Use of Sports Apps in Mandatory Situations: Based on UTAUT and SDT. *BioMed Research International*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/9378860>
- Kashuba, V. (2018). Optimization of the processes of adaptation to the conditions of study at school as a component of health forming activities of primary school-age children. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2515–2521. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.04377>
- Kong, Z. (2019). Tai chi as an alternative exercise to improve physical fitness for children and adolescents with intellectual disability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph16071152>
- Koyama, Y. (2020). Is Japan's child allowance effective for the well-being of children? A statistical evaluation using data from K-CHILD study. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09367-0>
- Lockie, R. G. (2019). The influence of physical fitness on reasons for academy separation in law enforcement recruits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph16030372>
- Lubysheva, L. I. (2023). DEVELOPMENT OF EXTRACURRICULAR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES AT THE UNIVERSITY, TAKING INTO ACCOUNT MODERN CHALLENGES. *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, 2023(7), 102–104.
- Man, X. (2022). Sports Industry Information Service Model Based on Optimization of Mobile APP Architecture. *Proceedings - 2022 6th International Conference on Intelligent Computing and Control Systems, ICICCS 2022*, 212–215. <https://doi.org/10.1109/ICICCS53718.2022.9788390>
- Noonan, K. (2020). School and Community Involvement of Adolescents With Chronic Health Conditions. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 576–582. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.028>
- Nqweniso, S. (2020). Prevention of overweight and hypertension through cardiorespiratory fitness and extracurricular sport participation among South African schoolchildren. *Sustainability (Switzerland)*, 12(16). <https://doi.org/10.3390/su12166581>

- Piątek, E. (2018). Correlation between the clinical condition of scoliosis and own body image perception among girls with adolescent idiopathic scoliosis. *Physiotherapy Quarterly*, 26(3), 34–38. <https://doi.org/10.5114/pq.2018.78374>
- Piotrowski, D. (2021). Operation of gyms and fitness clubs during the covid-19 pandemic – financial, legal, and organisational conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 1021–1028. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s2127>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219-228.
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38-42
- Radziminski, L. (2020). Correlations between body composition, aerobic capacity, speed and distance covered among professional soccer players during official matches. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 60(2), 257–262. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.19.09979-1>
- Real-Pérez, M. (2022). “Cognition, Intelligence and Movement”: Extracurricular Physical Activity as a Promoter of Intelligence in Schoolchildren. *Sustainability (Switzerland)*, 14(7). <https://doi.org/10.3390/su14074061>
- Ricci, C. S. (2022). Sport within the extracurricular school context: meanings and contradictions related to futsal teaching. *Educacao e Pesquisa*, 48. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202248237054eng>
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 112-121
- Samji, H. (2022). Review: Mental health impacts of the COVID-19 pandemic on children and youth – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(2), 173–189. <https://doi.org/10.1111/camh.12501>
- Sanmiguel-Rodríguez, A. (2021). Futsal in children and adolescents - a systematic review 2015-2020. *Physical Activity Review*, 9(2), 27–39. <https://doi.org/10.16926/par.2021.09.19>
- Saputro, Y. D. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Kelas VIII MTS Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jp.Jok (jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(2), 92-101.
- Slimani, M. (2018). The effect of mental fatigue on cognitive and aerobic performance in adolescent active endurance athletes: Insights from a randomized counterbalanced, cross-over trial. *Journal of Clinical Medicine*, 7(12). <https://doi.org/10.3390/jcm7120510>
- Tesfaye, A. H. (2022). Prevalence and Risk Factors of Work-Related Upper Extremity Disorders among University Teaching Staff in Ethiopia, 2021: An Institution-Based Cross-Sectional Study. *Pain Research and Management*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/7744879>
- Toto, G. (2019). Self-directed learning: An innovative strategy for sport and physical education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.14>

Volynkina, N. V. (2022). "Soft skills" development during foreign language education of bachelors in sports and fitness. *Perspektivy Nauki i Obrazovania*, 58(4), 115–127. <https://doi.org/10.32744/pse.2022.4.7>